

## Au sujet de la respiration

---

Je ne vais pas répéter ce que Michelle et René, chacun à sa manière on dit sur la conception de la respiration chez Gerda Alexander et la pratique qui en découle. Ils sont dans le droit fil de la pensée et de la pratique de Gerda. On sent chez eux une véritable intégration, et sur le plan du sensible pratique, et sur le plan de la pensée.

C'est une discussion que nous avons déjà eue, ce qui n'empêche pas de la reprendre, bien évidemment.

La respiration est une préoccupation que mes patients-clients-élèves signalent souvent. « Je ne sais pas respirer ». « J'arrête de respirer »...

Il faut l'entendre. Comment ?

Leur dire que lorsqu'ils auront harmonisé suffisamment leur corps - dans un avenir incertain - le problème respiratoire se résoudra tout seul, est juste sur un certain plan, mais bien théorique pour eux - et peut être décourageant. Peut-être préféreront-ils aller voir ailleurs où ils recevront des réponses plus concrètes et satisfaisantes du moins dans l'immédiat.

Pour ma part j'explique à mes « demandeurs » que la respiration a **deux volets**. **L'inconscient, autonome**, automatique. Celui qui fonctionne toujours, aussi lorsque nous dormons... Et qui fonctionne d'autant mieux que nous laissons notre corps l'autoréguler. Vous avez reconnu la conception alexandrienne. Je ne m'étends pas.

Au sujet de l'autre volet je dis qu'il s'agit de l'intervention **consciente** sur la respiration, **l'exercice de celle-ci**. On peut la travailler pour mieux la connaître. Volontairement augmenter le volume inspiratoire, p.ex. Prolonger l'expiration dans la détente... ou aller jusqu'à une expiration active. Respirer pas petits coups, flairer, haleter, humer etc.

Je pense, vous l'avez compris, qu'on ne trahit pas l'esprit de l'Eutonie en travaillant la respiration directement, **à condition de le faire eutoniquement** ! Je veux dire par là, en travaillant sur les **sensations éprouvées**, les possibilités et limites ressenties par chacun. Dans cette perspective, cela devient une ressource précieuse.

Je ne manque jamais de dire et de répéter qu'il **s'agit de travailler le deuxième volet pour le « rendre » au premier**, qui en sera enrichi, modifié. Un peu comme lorsqu'on revient dans son pays natal après un long voyage et que l'on ressent différemment le lieu de ses racines, enrichi par ses expériences.

Séjourner chez soi et « voyager à l'étranger », laisser la respiration se faire et la modeler volontairement, peuvent être complémentaires. Il n'y a pas à choisir par principe.

Il y aurait encore beaucoup à dire. Comme ce n'est pas la pensée habituelle de l'Eutonie sur la respiration, peut-être mon point de vue va-t-il susciter vos réactions ?

Peut-être nous en ferez-vous part ?

Marie-Claire Guinand

Novembre 2010

---

Marie-Claire Guinand : e-mail : [marie-claire.guinand@bluewin.ch](mailto:marie-claire.guinand@bluewin.ch)

- Reproduction partielle ou intégrale possible, avec mention d'origine
- Texte publié sous la seule responsabilité de l'auteur et n'engageant pas l'Institut d'Eutonie